

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) menjelaskan kesehatan yaitu suatu kondisi dimana kesejahteraan, jasmani, rohani, dan sosial ekonomi, dan tidak hanya bebas dari penyakit ataupun kecacatan. Sedangkan kesehatan reproduksi adalah suatu keadaan yang sejahtera dalam fisik, mental, dan sosial secara utuh, tidak hanya bebas dari penyakit maupun kecacatan dalam semua hal yang berkaitan dalam sistem reproduksi dan fungsinya serta prosesnya.¹

Premenstrual Syndrome (PMS), yaitu suatu keadaan dimana jumlah gejala terjadi secara rutin dan berhubungan dengan siklus menstruasi, gejala terkadang timbul 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang ketika mulai menstruasi. Gejala dapat di temukan pada *premenstrual syndrome* yaitu perubahan fisik, perubahan suasana hati, dan perubahan mental.

Masa ini remaja akan mengalami menstruasi sebagai tanda matangnya sistem reproduksi wanita. Remaja yang mengalami gejala menstruasi dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan emosional sebanyak 74%. Gejala ini muncul

bahkan sebelum menstruasi datang yang disebut dengan *premenstrual syndrome*.²

Menurut *World Health Organization* (WHO) usia remaja dimulai dari usia 12 – 24 tahun. Sedangkan dari data WHO, sekitar seperlima dari penduduk dunia yaitu remaja usianya 10 – 19 tahun.³ Wanita yang dikatakan sudah masuk di usia reproduksi mengalami gejala PMS sebanyak 90%. Perkiraan dari insiden gejala PMS berkisar 25-100% pada perempuan yang mengalami menstruasi.

Wanita yang mengalami gejala PMS berat yang memerlukan penanganan medis sekitar 10%.⁴

International Classification Of Disease (ICD) dikeluarkan oleh WHO mengemukakan bahwa sindroma prahaid tercantum sebagai kelainan ginekologi yang terkait dengan organ kelamin wanita dan siklus haid.⁵ Data dari *The American College of Obstetricians and Gynecologists*, wanita yang setiap bulannya mengalami menderita PMS sekitar 70%. *Pre Menstrual Syndrome* yang mempengaruhi 3 diantaranya 4 wanita subur dan dapat mempengaruhi 70 – 90%

wanita yang sedang mengalami menstruasi.⁶

Sebuah penelitian mengemukakan bahwa di Indonesia, sekitar 40% wanita usia 13 – 50 tahun mengalami sindrom pra – menstruasi.⁶ Tahun 2010, sensus penduduk menunjukkan bahwa jumlah penduduk di Indonesia sebesar 237,6 juta jiwa dan 63,4 juta diantaranya remaja laki-laki sebanyak 32.164.436 jiwa(50,7%), remaja perempuan sebanyak 31.279.012 jiwa (49,30%).³ Angka kejadian sindrom premenstruasi sebesar 80%. Studi epidemiologi menunjukkan bahwa kurang lebih dari 20 persen dari wanita usia reproduksi yang mengalami gejala PMS sedang sampai dengan berat. Kurang lebih 3 – 8 % memiliki gejala yang parah disebut PMDD (*premenstrual Dysphoric Disorder*).⁷

Data populasi pada remaja yang usia 10 – 19 tahun di DIY adalah 16,79% dari total penduduk DIY, sedangkan jumlah populasi remaja putri yang usia 10-19 tahun sebesar 16,5% dari jumlah populasi perempuan. Kabupaten Bantul adalah kabupaten yang penduduknya terbanyak di DIY dari kabupaten Sleman, dengan total penduduk sekitar 92.263 jiwa.

Jumlah remaja yang usia 13 – 18 tahun sebesar 41.513 jiwa perempuan, populasi ini menunjukkan bahwa kelompok yang penting adalah remaja dalam pertumbuhan penduduk, karena remaja itu merupakan aspek yang sangat penting untuk terciptanya generasi yang lebih baik.¹⁰ Di daerah Yogyakarta ada 54% kejadian pre menstruasi sindrom sedangkan 45% tidak mengalami premenstruasi sindrom.⁹

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1464/MRNKES/PER/X/2010, pada pasal 12 menyatakan bahwa bidan dalam memberikan pelayanan kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 huruf c, yaitu pelayanan kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana. Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan wawancara ke siswi SMP Negeri 01 Sedayu banyak remaja putri yang memiliki pengetahuan kurang tentang *premenstrual syndrome*. Hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada 9 remaja putri, didapatkan hasil 5 remaja kurang mengetahui tentang *premenstrual syndrome* dan

4 remaja putri cukup mengetahui tentang *premenstrual syndrome*.

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai gambaran pengetahuan tentang *premenstrual syndrome* pada remaja di SMP Negeri 01 Sedayu.

TUJUAN PENELITIAN

Untuk mengetahui Pengetahuan Tentang Pre Mestrual Sindrom pada remaja.

BAHAN DAN METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah *deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional*. Dilaksanakan di SMP Negeri 01 Sedayu pada bulan Mei 2017. Populasinya adalah seluruh siswi kelas VIII SMP Negeri 01 Sedayu yaitu 108 siswi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini secara random dengan cara *simple random sampling*. Sebanyak 57 siswi memenuhi Kriteria (1) Siswi yang terdaftar di sekolah, (2) Siswi yang berusia 13-15 tahun, (3) Siswi yang sudah menstruasi, (4) Siswi yang bersedia menjadi responden. Alat ukur pengumpulan data pada penelitian ini adalah kuesioner yang

sudah di uji validitas dan reliabilitasnya.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan di SMP Negeri 01 Sedayu pada bulan Mei 2017. Responden berjumlah 57 siswi, subjek penelitian yang terpilih telah mendapat menstruasi dan memenuhi kriteria inklusi.

1. Karakteristik responden

Tabel 4.1
Tabel Karakteristik Responden

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
13 Tahun	16	28.1
14 Tahun	41	71.9
Total	57	100.0

Menunjukkan bahwa umur responden mayoritas adalah umur 14 tahun yaitu 41 responden. Masa pubertas yaitu terjadi pada remaja putri ditandai dengan menstruasi. Seorang perempuan akan menghadapi banyak gejala yang menyebabkan ketidaknyamanan yang terjadi pada waktu singkat, mulai dari beberapa jam sampai dengan beberapa hari. Tetapi beberapa gejala tersebut bisa mengganggu aktivitas sehari – hari. Gangguan yang sering dialami pada wanita sebelum menstruasi

disebut dengan sindrom pre-Menstruasi.¹⁰

Teori ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yaitu tentang aktivitas olahraga dengan kejadian sindrom premenstruasi pada anggota perempuan UKM INKAI UNS bahwa dari 36 siswi yang mengalami menarche banyak terjadi pada kelompok umur 13 tahun dan 14 tahun sebanyak 14 siswi (38.9%).¹¹

2. Tingkat pengetahuan tentang PMS

Tabel 4.2 Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Pengertian *premenstrual Syndrome* Pada Remaja Di SMP Negeri 01 Sedayu

N Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
1 Baik	7	12.2
2 Cukup	27	47.4
3 Kurang	23	40.4
	57	100.0
Total		

Tingkat pengetahuan tentang pengertian *pre menstrual syndrome* pada remaja di SMP Negeri 01 Sedayu yaitu dalam kategori cukup sebanyak 27 responden. Sindroma premenstruasi merupakan kumpulan dari gejala fisik, psikologis, dan

emosi yang terkait dengan siklus menstruasi wanita.¹²

perbedaan kejadian dari sindrom pre – menstruasi antar wanita biasanya disebabkan dari beberapa faktor yakni ; stres, meningkatnya usia, pola makan yang tidak baik dan status gizi.³ Remaja umur 13-15 tahun dengan kategori sangat kurus sebesar 11% terdiri dari 3,3% , sedangkan kategori kurus sebesar 7,8% dan untuk kategori gemuk pada remaja umur 13-15 tahun sebanyak 10,8% yang terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk (obesitas).¹³

Menurut dari penelitian sebelumnya yaitu tentang hubungan status gizi dengan sindrom pre menstruasi pada remaja putri di SMA Frater Don Bosco Manado. Bahwa dari 60 responden, ada 28 responden yang mengalami sindrom pre menstruasi ringan diantaranya 7 responden (11,7%) dengan status gizi kurus, 19 responden (31,7%) dengan status gizi normal dan 2 responden (3,33%) dengan status gizi gemuk, dan ada 32 responden dengan sindrom pre menstruasi sedang diantaranya 1 responden (1,7%) dengan status gizi kurus, 10 responden (16,6%) dengan status

gizi normal dan 21 responden (35%) dengan status gizi gemuk.³

4.3 Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Etiologi PMS Di SMP Negeri 01 Sedayu.

N o	Pengetah uan	Frekuens i	Persentase (%)
1	Baik	26	45.6
2	Cukup	14	24.6
3	Kurang	17	29.8
Total		57	100.0

Tingkat pengetahuan tentang etiologi PMS di SMP Negeri 01 Sedayu dalam kategori baik yaitu sebanyak 26 responden. Faktor kimia sangat mempengaruhi munculnya PMS.

Bahan – bahan kimia tertentu di dalam otak seperti *serotonin*, berubah – ubah selama siklus menstruasi. *Serotonin* sangat mempengaruhi suasana hati yang berhubungan dengan gejala epresi, kecemasan, ketertarikan, kelelahan, perubahan pola makan, kesulitan untuk tidur, agresif, dan peningkatan selera.¹⁵

Menurut penelitian sebelumnya yang membahas tentang hubungan pengetahuan tentang *Premenstrual syndrome* dengan kecemasan remaja putri saat menghadapi *premenstrual syndrome* di SMP N 1 Kasihan Bantul, bahwa mayoritas responden

mengalami kecemasan berat saat *premenstrual syndrome* yaitu 25 responden (31.2%) dan minoritas responden mengalami kecemasan ringan yaitu 9 responden (11.2%).¹⁴

Tabel 4.4 Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Gejala PMS Di SMP Negeri 01 Sedayu

N O	Pengetah uan	Frekue nsi	Persent ase (%)
1	Baik	5	8.8
2	Cukup	13	22.8
3	Kurang	39	68.4
Total		57	100.0

Tingkat pengetahuan tentang gejala PMS di SMP Negeri 01 Sedayu dalam kategori kurang yaitu sebanyak 39 responden. Gejala fisik diantaranya yaitu kelemahan umum (lekas letih, pegal, linu), acne (jerawat), nyeri pada bagian kepala, punggung, perut bagian bawah, nyeri pada bagian payudara, gangguan pada saluran cerna (rasa penuh/kembung), kontipasi, diare, perubahan nafsu makan, sering merasa lapar. Gejala emosi dan perilaku yaitu mood menjadi labil, mudah tersinggung, depresi, kecemasan, gangguan konsentrasi, susah tidur.⁷

Pengetahuan tentang gejala PMS yang baik maka akan mempermudah kita untuk mencari solusi atau cara menangani PMS.

Kurangnya pengalaman siswi merupakan faktor yang menyebabkan pengetahuan siswi kurang. Bagi manusia, pengalaman adalah vital penyelenggaraan kebutuhan hidup sehari – hari, dengan mata, telinga, hidung, lidah dan kulit, orang bisa menyaksikan secara langsung dan bisa pula melakukan kegiatan hidup.⁹

Menurut penelitian yang sebelumnya yaitu membahas tentang Gambaran tanda dan gejala *Pre Menstrual Syndrome* pada remaja putri di SMK N 9 Surakarta, gejala yang dialami saat PMS yang mayoritas yaitu dengan nyeri perut 27 responden(20,5), dan yang minoritas yaitu 1 responden (0.8%) yaitu ingin minum es degan, keputihan, suka makan – makanan pedas, kaki pegal-pegal, susah tidur, mudah marah.¹⁶

Tabel 4.5 Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Diagnosa PMS Di SMP Negeri 01 Sedayu

N o	Pengetah uan	Frekue nsi	Persenta se (%)
1	Baik	18	31.6
2	Cukup	23	40.4
3	Kurang	16	28.0
	Total	57	100.0

Tingkat pengetahuan tentang diagnosa PMS di SMP Negeri 01 dalam kategori cukup sebanyak 23

responden. Gejala sindrom rata – rata lama menstruasi yang dialami remaja putri pramenstruasi yang dialami paling lama adalah 12 yaitu 6.11 ± 1.985 hari dan siklus menstruasi hari dengan rata-rata 1.90 ± 2.161 hari.²⁵

Alat diagnostik yang dapat membantu adalah catatan harian menstruasi, yang berisi gejala – gejala fisik dan emosi selama berbulan – bulan. Jika perubahan yang terjadi secara konsisten sekitar ovulasi (hari ke 6 – hari ke 10 kedalam siklus menstruasi) dan berlangsung sampai aliran menstruasi mulai, maka sindroma premenstruasi kemungkinan adalah diagnosa yang akurat.⁷

Menurut penelitian sebelumnya yang membahas tentang hubungan antara derajat sindrom pramenstruasi dan aktivitas fisik dengan perilaku makan pada remaja putri diketahui bahwa paling lama adalah 14 hari.

Tabel 4.6 Gambaran Pengetahuan Tentang Penatalaksanaan Di SMP Negeri 01 Sedayu

N o	Pengetahu an	Frekue nsi	Persenta se (%)
1	Baik	13	22.8
2	Cukup	32	56.1
3	Kurang	12	21.1
	Total	57	100.0

Bahwa tingkat pengetahuan tentang penatalaksanaan di SMP Negeri 01 Sedayu dalam kategori cukup sebanyak 32 responden. penatalaksaan PMS bisa dengan latihan aerobik karena sebagian besar perempuan yang latihan aerobi dapat mengurangi terjadinya gejala-gejala PMS yaitu seperti mengurangi kelelahan dan stres.¹⁵ Membiasakan olahraga dan aktivitas fisik secara teratur, seperti jalan sehat, berlari, bersepeda, atau berenang. Beberapa wanita mengatakan bahwa berolahraga ketika mereka mengalami sindroma premenstruasi dapat membantu relaksasi dan tidur di malam hari.¹⁸

Menurut dari penelitian sebelumnya yang membahas tentang tentang aktivitas olahraga dengan kejadian sindrom premenstruasi pada anggota perempuan UKM INKAI UNS bahwa dari 17 responden (47.2%) berolahraga cukup dan 19 responden (52.8%) melakukan aktivitas olahraga kurang. Ada hubungan antara aktivitas olahraga

dengan PMS dengan arah hubungan negatif yaitu semakin tinggi aktivitas olahraga maka semakin rendah tingkat sindrom premenstruasi.¹¹

Tabel 4.7 Gambaran Tingkat pengetahuan Tentang *Premenstrual Syndrome* Pada Remaja Di SMP Negeri 01 Sedayu

N o	Pengetah uan	Frekue nsi	Persent ase (%)
1	Baik	2	3.5
2	Cukup	38	66.7
3	Kurang	17	29.8
	Total	57	100.0

Tingkat pengetahuan tentang pengertian *pre menstrual syndrome* pada remaja di SMP Negeri 01 Sedayu dalam kategori cukup yaitu sebanyak 38 responden. Penelitian ini didapat pengetahuannya cukup karena siswi hanya mendapatkan informasi tentang menstruasi disaat pelajaran biologi, dan belum pernah mendapatkan penyuluhan tentang PMS, belum pernah membaca buku tentang PMS.

Penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian sebelumnya yang membahas tentang tingkat pengetahuan remaja putri tentang PMS pada siswi kelas XI di SMA Negeri 3 Seragen bahwa pengetahuan remaja baik yaitu sebanyak 50 responden. Dari hasil penelitian didapat bahwa yang

pengetahuannya baik karena sudah pernah mendapatkan penyuluhan kesehatan reproduksi remaja tentang PMS, dan sebagian mendapatkan informasi dari teman yang sudah mengalami dan membaca buku.¹⁹

SIMPULAN

Karakteristik responden berdasarkan umur didapatkan hasil yaitu remaja putri di SMP Negeri 01 Sedayu sebagian besar adalah umur 14 tahun dengan responden 4. Tingkat pengetahuan tentang pengertian *pre menstrual syndrome* pada remaja di SMP Negeri 01 Sedayu sebagian besar adalah cukup yaitu 27 responden. Tingkat pengetahuan tentang etiologi PMS di SMP Negeri 01 Sedayu sebagian besar adalah baik yaitu 26 responden. Tingkat pengetahuan tentang gejala PMS di SMP Negeri 01 Sedayu sebagian besar adalah kurang yaitu 39 responden. Tingkat pengetahuan tentang diagnosa PMS di SMP Negeri 01 Sedayu sebagian besar adalah cukup yaitu 23 responden. Tingkat pengetahuan tentang penatalaksanaan di SMP Negeri 01 Sedayu sebagian besar adalah cukup yaitu 32 responden. Tingkat pengetahuan tentang

pengertian *pre menstrual syndrome* pada remaja di SMP Negeri 01 Sedayu sebagian besar adalah cukup yaitu 38 responden atau 66,7%.

SARAN

Bagi Sekolah SMP Negeri 01 Sedayu, Diharapkan sekolah bekerjasama dengan tenaga kesehatan untuk mendapatkan penyuluhan tentang kesehatan reproduksi seperti PMS, karena sebagian besar siswi SMP Negeri 01 Sedayu pengetahuan tentang gejala PMS masih kurang.

Bagi Siswa SMP Negeri 01 Sedayu Diharapkan para siswi lebih meningkatkan pengetahuan tentang PMS dengan cara mencari sumber informasi yang lengkap dan benar berkaitan dengan kesehatan reproduksi remaja, khususnya PMS. Siswi bisa mendapatkan pengetahuan dari buku, internet, mengikuti penyuluhan, dan siswi bisa melakukan diskusi tentang kesehatan reproduksi remaja dalam hal ini PMS dengan orang tua, tenaga kesehatan, guru, teman yang pernah mengalami maupun orang yang memahami tentang kesehatan reproduksi terkhususnya tentang PMS.

Bagi Tenaga Kesehatan Diharapkan meningkatkan penyuluhan dalam bidang kesehatan dengan cara bekerjasama dengan UKS, BK, dan bidang olahraga untuk memberikan pengetahuan tentang PMS melalui kegiatan seminar atau penyuluhan dan membagikan leaflet.

Bagi Institusi Pendidikan Universitas Alma Ata Yogyakarta Diharapkan dapat menambah referensi dalam perpustakaan sehingga bisa dijadikan bahan bacaan serta gambaran bagi peneliti selanjutnya. Hasil penelitian ini bisa untuk dijadikan referensi data mata kuliah yang berhubungan tentang *Pre Menstrual Syndrome*.

Bagi Peneliti Selanjutnya Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan penelitian selanjutnya dengan mengembangkan hasil penelitian ini, seperti memberikan penyuluhan, sehingga responden dapat memahami lebih lanjut melalui penyuluhan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- 1) Setiani.T.I, Tri.P, Diyah.P.P. *kebersihan Organ Kewanitaan dan kejadian Keputihan Pada Santriwati di Pondok Pesantren Al Munawir Yogyakarta*. Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia.2015;3.(1).
- 2) Suhartini.2010. Dalam Nurul Maulidah.2016. *Hubungan Pengetahuan Tentang Premenstrual syndrome Dengan Kecemasan Remaja Putri Saat Menghadapi Premenstrual Syndrome Di SMP Negeri 1Kasihan Bantul Yogyakarta*. Di akses : 1 februari 2017.
- 3) Namsa. A.M, Henry. P, Vandri. D.K. *"Hubungan Status Gizi dengan Sindrom Pre Menstruasi pada Remaja Putri si SMA Frater Don Bosco Manado"*.e-journal keperawatan(ekp). 2015.3(3)
- 4) Rahmawati. A, Retno. S, Safitri. W. J. *"Hubungan Antara Hipertensi dengan Premenstrual syndrome pada Wanita Usia Reproduksi"* Biomedika. 2014.6(2).
- 5) Bungasari. S. A, Hernie. M. M. T. Eddy. S."*Gambaran Sindroma Prahaid pada Remaja"*. Jurnal e-Clinic(eCI). 2015. 3.(1).
- 6) Merdikawati. A, Titin. A. W, Laily. Y. *"Aromaterapi Bunga Lavender Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Saat Pre Menstrual Syndrome"*.Jurnal Keperawatan. 2012. 3.(2), 133-140.

- 7) Rahmadani. M. "*Premenstrual Syndrome (PMS)*". Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2013. 7. (1).
- 8) BPPM. Dalam Riski Nurul Prajati.2014. *Hubungan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Putri Dengan Sikap Menghadapi Premenstrual Syndrome Di SMP Matahari Kasihan Bantul*. 2011. Diakses : 10 Januari 2017
- 9) Notoatmodjo, Soekidjo. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta; 2010
- 10) Suparman, E. *Premenstrual Syndrome*. Jakarta. Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2012
- 11) Meidya. P. A. "*Aktivitas Olahraga Dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi Pada Anggota Perempuan UKM INKAI UNS*". Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia. 2014. 2(2), 76-80.
- 12) Wahyuni. *Gambaran Sindrom Premenstrual Dari Gejala Emosional dan Fisik Pada Siswi SMP Muhammadiyah 1 Surakarta*. Profesi. 2014. 11
- 13) Riset ,Kesehatan., dkk. *Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Sindrom Premenstruasi*. 2010. (<http://depkes.go.id/downloads/riskesda2013/hasil%20riskesda2013.pdf>). Diakses tanggal 30 mei 2017. pukul 17.46 WIB.
- 14) Maulidah, N. *Hubungan Pengetahuan Tentang Premenstrual Syndrome Dengan Kecemasan Remaja Putri Saat Menghadapi Premenstrual Syndrome Di SMP Negeri 1 Kasihan Bantul Yogyakarta*. 2016. Diakses : 27 Desember 2016
- 15) Nasution. S. L. *Pengaruh Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi Terhadap Perilaku Seksual Pranikah Remaja Di Indonesia*. Widyaiset. 2012. 15.(10)
- 16) Pawestri. D. R, Ida. U. *Gambaran Tanda Dan Gejala Pre Menstrual Syndrome Pada Remaja Putri Di Smk N 9 Surakarta*. Profesi. 2014. 12
- 17) Pratita, R, Ani, M. *Hubungan Antara Derajat Sindrom Premenstruasi Dan Aktivitas Fisik Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Putri*. Journal Of Nutrition College. 2013. 2 (4)
- 18) Saryono. *Sindrome premenstruasi*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2009
- 19) Badiyah. *Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang PMS Pada Siswi Kelas XI SMA N 3 Seragen*. 2012. Diakses 27 Desember 2017

